Cebiche de atún



Ingredientes (4 personas)
4 latas de atún claro Calvo Ligero
1 cebolla roja grande
2 tomates rojos maduros
½ chile rojo (o entero, según gusto de picante)
2 cucharadas de cilantro picado y un poco más para decorar
Aceite de oliva
El zumo de dos limas
Sal
Pimienta negra recién molida
Hojas de lechuga o limas para servir

Elaboración de la receta
Quita las semillas al chile y pícalo en trozos muy pequeños. Pela la cebolla y córtala en cuadraditos pequeños. Lava y corta los tomates también en cuadraditos pequeños y exprime las limas.

Pon el atún en un bol y añade el chile y la cebolla. Deja reposar unos minutos.
Después, añade el tomate, el cilantro, la sal, la pimienta y mezcla con cuidado.

Agrega el zumo de lima y aliña con un poco de aceite de oliva.

Sirve el cebiche sobre hojas de lechuga o en el interior de mitades de lima* y decora con cilantro picado.

(*En este caso, se pueden utilizar las dos limas que hemos exprimido, retirando las pieles blancas del interior. Para servir las limas utiliza sal gorda y chile en escamas)

Tiempo: 20 minutos
120 kcal/ración

Quinoa con remolacha, brotes tiernos de espinacas y atún



Ingredientes (4 personas)
320 gr. de quinoa
4 latas de atún claro Calvo Ligero
1 remolacha pequeña
50 gr. de brotes de espinacas tiernos
150 ml. leche evaporada o nata líquida ligera
Aceite de oliva
El zumo de 1 limón
Sal
Pimienta negra

Elaboración de la receta

Lava la bien la quinoa para eliminar la saponina (da gusto amargo), escúrrela y tuéstala en un cazuela. Añade agua caliente, lleva a ebullición y cuece a fuego lento unos 12 minutos. Escurre y ponla en un bol. Rocía con la mitad del zumo de limón y 2 cucharadas de aceite. Sazona con sal y pimienta. Mezcla bien y deja templar.

Pela y ralla la remolacha y añádela, junto con los brotes de espinacas y el atún desmigado, a la quinoa. Mezcla con cuidado.

Prepara un aliño con la leche evaporada o nata, 1 cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla bien.

Sirve la ensalada y vierte el aliño por encima.

Tiempo: 30 minutos
310 kcal/ración

Arroz integral con edamame, mango y atún



Ingredientes (4 personas)
280 gr. de arroz integral
3 latas de atún claro Calvo Ligero
1 mango
125 gr. de habas de soja edamame
Sésamo
1 alga nori
70 ml. de aceite de oliva
70 ml. de vinagre de arroz
1 trozo de jengibre de 2 cm.
1 lima
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Pon agua en una cacerola, lleva a ebullición y cuece el arroz integral unos 25 minutos. Escurre y reserva.

Cuece las habas de soja en agua o al vapor durante 3 minutos. Pásalas por agua fría y escurre bien.

Pela el mango y córtalo en dos trozos, lo más cerca posible del hueso. Después, haz láminas finas.

Prepara una vinagreta mezclando el vinagre de arroz, la ralladura y el zumo de la lima, el jengibre pelado y rallado muy fino, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

En una ensaladera, mezcla el arroz y las habas de soja con un poco de vinagreta.

Sirve el arroz y coloca las rodajas de mango y el atún desmigado por encima. Aliña con el resto de la vinagreta. Espolvorea sésamo y decora con unas tiras de alga nori.

Tiempo: 45 minutos
270 kcal/ración

Frittata con kale y atún



Ingredientes (4 personas)

1 cebolla mediana
200 gr. de kale
125 gr. de atún claro Calvo Ligero
8 huevos
200 ml. de leche evaporada
60 gr. de queso gruyere
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta

Pela y corta la cebolla y sofríela en una sartén con un poco de aceite de oliva unos 10 o 15 minutos hasta que esté blanda y un poco caramelizada.

Corta las hojas de kale en trozos y ponlas en un bol. Añade la cebolla y mezcla bien. Reparte esta mezcla en la base de una bandeja de horno de unos 25 cm por 20 cm, forrada con papel antiadherente. Reparte el atún desmigado por encima.

En un bol, casca los huevos, la leche evaporada, el queso rallado, la sal y la pimienta, y mezcla muy bien con un batidor de varillas manual.
Vierte la mezcla sobre la cebolla y la kale y cuece en el horno precalentado a 180º unos 30 minutos o hasta que la superficie se haya dorado y la mezcla cuaje.

Sirve en platos y acompaña con una ensaladita de berros, pepino a láminas y tomates cherry.

Tiempo: 50 min.
340 kcal/ración

Aguacates rellenos de atún al estilo niçoise



Ingredientes (4 personas)
4 aguacates
2 tomates pequeños
1 cebolleta
1 tomate rojo
½ pimiento rojo pequeño
3 latas de atún claro Calvo Ligero
4 filetes de anchoa
12 aceitunas negras
1 cucharada de alcaparras
Sal
Pimienta negra recién molida
1 limón
Perejil fresco
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre blanco
½ cucharada de mostaza de Dijón

Elaboración de la receta
Cuece los huevos en un cazo con agua unos 8 minutos. Refréscalos con agua fría. Pélalos y resérvalos hasta que se enfríen.

Mientras, lava y corta en cuadraditos las verduras.

En un bol, haz una vinagreta con la mostaza, el aceite y el vinagre. Remueve bien con unas varillas y reserva.

Abre los aguacates por la mitad y vacíalos con la ayuda de una cuchara o un saca bolas. Deja 1 cm en los bordes. Rocía con un poco de zumo de limón para evitar que se ennegrezcan.

Corta la pulpa del aguacate en cuadraditos, ponla en un bol y mézclala con la cebolla, el pimiento, el tomate, las alcaparras, las aceitunas negras en trocitos y el atún desmigado. Sazona con un poco de sal y pimienta.

Rellena cada mitad de aguacate con la mezcla, coloca un filete de anchoa encima y espolvorea un poco de perejil picado.

Tiempo: 35 min.
290 kcal/ración

Frittata con kale y atún



Ingredientes (4 personas)
1 cebolla mediana
200 gr. de kale
125 gr. de atún claro Calvo Ligero
8 huevos
200 ml. de leche evaporada
60 gr. de queso gruyere
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Pela y corta la cebolla y sofríela en una sartén con un poco de aceite de oliva unos 10 o 15 minutos hasta que esté blanda y un poco caramelizada.

Corta las hojas de kale en trozos y ponlas en un bol. Añade la cebolla y mezcla bien. Reparte esta mezcla en la base de una bandeja de horno de unos 25 cm por 20 cm, forrada con papel antiadherente. Reparte el atún desmigado por encima.

En un bol, casca los huevos, la leche evaporada, el queso rallado, la sal y la pimienta, y mezcla muy bien con un batidor de varillas manual.
Vierte la mezcla sobre la cebolla y la kale y cuece en el horno precalentado a 180º unos 30 minutos o hasta que la superficie se haya dorado y la mezcla cuaje.

Sirve en platos y acompaña con una ensaladita de berros, pepino a láminas y tomates cherry.

Tiempo: 50 min.
340 kcal/ración

Timbal de ensalada de verano



Ingredientes (4 personas)

7 patatas violetas (o 4 normales)
1 cebolla roja
1 pepino
12 tomates cherry
3 latas de atún claro Calvo Ligero
8 huevos de codorniz
1 bote de alubias cocidas
1 bote de aceitunas verdes sin hueso
Alcaparras
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Elaboración de la receta

Lava bien las patatas, hazles un pequeño corte transversal y cuécelas enteras en un cazo con agua hirviendo hasta que estén hechas (unos 15 minutos). En otro cazo, hierve los huevos de codorniz unos 4 min. Refréscalos en agua fría.

Pela las patatas y los huevos. Chafa las patatas con la ayuda de un tenedor y aliña con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Reserva hasta que el puré y los huevos se hayan enfriado por completo.

Lava el pepino y los tomates, pela el primero y corta ambos en trozos pequeños. Pela la cebolla y córtala también en trozos pequeños. Corta también las aceitunas en trozos.

Enjuaga las alubias y escúrrelas en un colador. Cháfalas también con la ayuda de un tenedor (no importa si queda algún trozo) y aliña con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Pon un aro de emplatar pequeño sobre el plato donde vayas a servir. Haz una capa de patatas violetas, encima otra capa con el atún desmigado y sobre éste una capa de judías. Levanta el aro con cuidado. Decora la superficie con trozos de pepino, cebolla, tomates, aceitunas, alcaparras y los huevos cortados por la mitad.

Aliña con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Sirve el timbal frío.

Tiempo: 1h y 30 min.
250 kcal/ración

Milhojas de manzana ácida con ensalada de atún, aguacate, melocotón y rúcula.



Ingredientes (4 personas)
2 manzanas ácidas (Granny Smith)
1 aguacate
1 lata pequeña de melocotón en conserva
3 latas de atún claro Calvo Ligero
1 limón
1 yogur natural
50 gr. de rúcula
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Lava las manzanas y haz 16 láminas finas con la ayuda de una mandolina. Rocíalas con limón para evitar que se oxiden.

Abre el aguacate y córtalo en cuadrados pequeños. Rocíalo también con un poco de limón.
Corta el melocotón del mismo tamaño del aguacate.

En un bol, echa el atún y sepáralo en trozos con la ayuda de un tenedor. Añade los trozos de aguacate y melocotón, el yogur natural, un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla todo bien con cuidado.

Pon una lámina de manzana en un plato y reparte sobre ella unas hojas de rúcula. Pon encima un poco de ensalada de melocotón, aguacate y atún. Cubre con otra lámina de manzana y repite la operación hasta obtener 4 pisos y acabar con una capa de ensalada.

Decora con rúcula y daditos de melocotón.

Tiempo: 20 min.
180 kcal/ración

Pasta multivegetales con marinara, tomatitos asados y atún



Ingredientes (4 personas)
320 gr. de pasta multivegetales
1 lata grande de tomate triturado
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de orégano seco
12 tomates cherry de rama
4 latas de atún claro Calvo Ligero
Aceite de oliva
Sal
Azúcar
Pimienta negra

Elaboración de la receta

Pela la cebolla y córtala en cuadraditos pequeños. Sofríela en una sartén grande con un poco de aceite unos 7 minutos o hasta que esté transparente. Añade el ajo picado y sofríe 1 minuto.

Añade el tomate triturado, las hierbas aromáticas. Sazona con sal y añade 1 cucharadita de azúcar para regular la acidez. Cocina la salsa unos 20 minutos hasta que reduzca. Corrige de sazón.

Mientras, pon los tomates cherry en una bandeja de horno con papel antiadherente. Rocía con un chorrito de aceite y sazona con sal. Hornéalos a 170º unos 15 minutos.

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo salada unos 7 minutos o hasta que esté al dente. Escúrrela, reserva un cucharón de agua de la cocción y añade éste a la salsa de tomate.

Sirve la pasta en platos hondos, pon unas cucharadas de salsa de tomate encima, el atún desmigado y 3 tomates asados. Sazona con un poco de pimienta negra recién molida.

Tiempo: 45 min.
380 kcal/ración

Wraps mediterráneos con atún



Ingredientes (4 personas)
4 wraps multisemillas
3 latas de atún claro Calvo Ligero
170 gr. de corazones de alcachofa en aceite
170 gr. de pimiento rojo escalibado
170 gr. de cebolla escalibada
16 aceitunas negras de Aragón
Hojas tiernas de espinacas
Alioli de limón y albahaca o mayonesa
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Tuesta ligeramente los wraps por cada lado en una plancha caliente.

Unta la base de cada wrap con 2 cucharadas de alioli o de mayonesa y reparte por encima las hojas de espinacas. En el centro, coloca tiras de pimiento rojo, tiras de cebolla, atún desmigado y los corazones de alcachofas. Sazona con sal y pimienta y aliña con un poco de aceite de oliva. Parte las aceitunas en trocitos y repártelas por encima de la mezcla de atún.

Enrolla cada wrap, córtalo por la mitad y sírvelos en platos.

Tiempo: 10 min.
310 kcal/ración

Aguacates rellenos de atún al estilo niçoise



Ingredientes (4 personas)
4 aguacates
2 tomates pequeños
1 cebolleta
1 tomate rojo
½ pimiento rojo pequeño
3 latas de atún claro Calvo Ligero
4 filetes de anchoa
12 aceitunas negras
1 cucharada de alcaparras
Sal
Pimienta negra recién molida
1 limón
Perejil fresco
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre blanco
½ cucharada de mostaza de Dijón

Elaboración de la receta
Cuece los huevos en un cazo con agua unos 8 minutos. Refréscalos con agua fría. Pélalos y resérvalos hasta que se enfríen.

Mientras, lava y corta en cuadraditos las verduras.

En un bol, haz una vinagreta con la mostaza, el aceite y el vinagre. Remueve bien con unas varillas y reserva.

Abre los aguacates por la mitad y vacíalos con la ayuda de una cuchara o un saca bolas. Deja 1 cm en los bordes. Rocía con un poco de zumo de limón para evitar que se ennegrezcan.

Corta la pulpa del aguacate en cuadraditos, ponla en un bol y mézclala con la cebolla, el pimiento, el tomate, las alcaparras, las aceitunas negras en trocitos y el atún desmigado. Sazona con un poco de sal y pimienta.

Rellena cada mitad de aguacate con la mezcla, coloca un filete de anchoa encima y espolvorea un poco de perejil picado.

Tiempo: 35 min.
290 kcal/ración

Atún sobre espárragos verdes al grill con ensalada de mini nabos



Ingredientes (4 personas)
20 espárragos verdes
12 mini nabos
Berros de agua
3 latas de atún claro Calvo Ligero
4 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de sirope de agave
1 cucharadita de chile en escamas
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Precalienta el horno a 180ºC.
Lava los mini nabos y conserva las hojas más tiernas en agua junto con los berros.
Corta el bulbo en 4 gajos.
Ponlos sobre una bandeja de horno cubierta con papel antiadherente, echa un chorrito de aceite de oliva, sazona con sal y pimienta y hornéalos 20 minutos.

Mientras, limpia los espárragos eliminando la parte más dura. Añádelos a la bandeja con los nabos, sazónalos y hornea 10 minutos más.

Pon el vinagre de arroz, el sirope de agave y el chile en un cazo. Caliéntalo a fuego suave y deja que reduzca un poco.

Retira los tallos de los nabos y los berros del agua y sécalos bien. Mézclalos con los nabos asados y un poco de vinagreta.

Pon 5 espárragos en cada plato y sobre éstos el atún desmigado. Acompaña con un poco de ensalada de nabos y rocía más vinagreta sobre el atún.

Tiempo: 50 min.
110 kcal/ración

Atún sobre espárragos verdes al grill con ensalada de mini nabos



Ingredientes (4 personas)
20 espárragos verdes
12 mini nabos
Berros de agua
3 latas de atún claro Calvo Ligero
4 cucharadas de vinagre de arroz
2 cucharadas de sirope de agave
1 cucharadita de chile en escamas
Aceite de oliva
Sal
Pimienta negra recién molida

Elaboración de la receta
Precalienta el horno a 180ºC.
Lava los mini nabos y conserva las hojas más tiernas en agua junto con los berros. Corta el bulbo en 4 gajos.
Ponlos sobre una bandeja de horno cubierta con papel antiadherente, echa un chorrito de aceite de oliva, sazona con sal y pimienta y hornéalos 20 minutos.

Mientras, limpia los espárragos eliminando la parte más dura. Añádelos a la bandeja con los nabos, sazónalos y hornea 10 minutos más.

Pon el vinagre de arroz, el sirope de agave y el chile en un cazo. Caliéntalo a fuego suave y deja que reduzca un poco.

Retira los tallos de los nabos y los berros del agua y sécalos bien. Mézclalos con los nabos asados y un poco de vinagreta.

Pon 5 espárragos en cada plato y sobre éstos el atún desmigado. Acompaña con un poco de ensalada de nabos y rocía más vinagreta sobre el atún.

Tiempo: 50 min.
110 kcal/ración